The
따뜻하게

푸드
테라피

글. 가톨릭대학교 대전성모병원
영양팀 공소희 영양사

제철과일 맛있고 건강하게 즐기기

일교차가 크고 건조한 가을이다. 요즘 같은 날씨에는 면역력이 떨어져 감기에 걸리거나 각종 잔병치레를 하기 쉽다. 기온이 떨어지면 체내 대사율의 증가로 인해 비타민의 요구량이 증가하기 때문이다. 이 시기를 건강하게 보내는 방법으로 무기질이 풍부한 과일을 충분히 섭취할 것을 추천한다.

사과 *apple*

가을은 햇과일이 많이 출하되는 시기로 그 중 사과는 풍성한 가을을 대표하는 과일이다. 가을철 사과는 식이섬유인 펙틴이 풍부하다. 이 펙틴은 장내 나쁜 균 증식을 억제하고 좋은 균은 활성화 하는 등 장내 환경을 좋게 하고, 변을 부드럽게 유지해 변비를 예방하는데 도움을 준다. 따라서 설사를 할 경우는 많은 양을 먹지 않아야 한다. 한입 베어 물 때 나오는 새콤한 과즙은 유기산이 풍부하다. '아침에 먹는 사과는 약이고 저녁에 먹는 사과는 독'이라는 다소 과장된 경고의 근거 중 하나이기도 하다. 그러나 사과의 유기산보다 위 벽에서 분비되는 위산이 강하기 때문에 건강한 사람이라면 언제 먹느냐에 크게 신경 쓰지 않아도 된다. 다만 사과에 풍부한 식이섬유소 때문에 장내에서 가스를 형성해 복통을 유발할 가능성이 있으므로 위염이나 위궤양, 소화력이 저하된 경우에는 너무 많이 먹지 않는 것이 좋다.

배 *pear*

사과와 함께 가을 과일의 양대 산맥인 배는 수분 함량이 많아 갈증 해소를 할 수 있고, 포타슘이 사과의 2배가량 높아 체내의 나트륨 배출에 도움을 준다. 또 육류와 찰떡궁합으로 고기 양념에 갈아 넣으면 고기의 연육 작용을 도와 고기가 부드러워진다. 배를 이용한 음식 중 대표적인 것이 배숙이다. 배숙은 큰 냄비에 껍질을 벗겨 씨를 제거한 배, 생강, 물, 설탕 또는 꿀을 넣어 졸인 후 배와 생강을 건져내 음료로 마시는데, 취향에 따라 배를 건져 먹기 좋게 썰거나, 모두 믹서에 넣어 갈아서 병에 담아 보관해 시원하게 또는 따뜻하게 먹는다.

감 *persimmon*

감 한 개에는 성인의 하루 권장량을 충족할 만한 비타민A가 들어있어 피부 건강과 면역력 증진에 도움을 준다. 또 사과의 8배나 되는 비타민C가 들어있고, 당분의 함량이 높아 피로 회복에도 효과적이다. 곶감의 경우 수분이 증발되며 각종 영양 성분이 농축돼 단감, 홍시보다 영양 성분이 3~4배 이상 높다. 하지만 감의 떫은맛의 원인이기도 한 '탄닌'이라는 성분은 장 운동을 늦추고, 철분과 결합해 철분의 흡수를 방해하기 때문에 변비나 빈혈이 있는 경우에는 주의해서 섭취해야 한다. 위절제 수술 환자의 경우 감에 풍부한 탄닌과 식이섬유가 위석을 만드는 원인이 될 수 있기 때문에 수술 직후에는 감과 연시를 먹지 말아야 한다. 단감은 아삭아삭한 식감과 달콤한 맛이 있어 그냥 먹어도 좋지만, 어디에나 잘 어울려 샐러드에 이용하기도 한다. 잘 익은 홍시 역시 살짝 얼리면 퓨레 형태의 후식으로 즐길 수 있고, 곶감은 자체로 먹는 것 외에 넓게 펴서 견과류를 싼 곶감 말이나 수정과에 넣어 함께 먹는다.

대추 *jujube*

대추는 귤의 7배 이상 되는 비타민C가 함유돼 있다. 이는 신체 내 점막을 튼튼히 해서 면역력을 높이고, 소화되기 쉬운 당질이 많아 불편한 속을 가라앉혀주는 역할을 한다. 대추의 단맛은 신경 안정에도 효과가 있어 스트레스를 심하게 받거나 불면증이 있는 사람에게 좋다. 간식으로 먹거나 잘 갈아서 잼 또는 차를 만들어 마시는 등 여러 가지 용도로도 먹을 수 있다.